

ما هي أسوأ 9 أمور تضرُّ بأسنانك؟



إن أراد الإنسان أن ينعّم بأسنانٍ صحيةٍ برّاقة، فإن الأمر يتعدى تنظيفها بالفرشاة يومياً، لكن على المرء أن يراعي أموراً أخرى لا تقل أهميةً عن التنظيف.

فعصائر الفواكه وصرير الأسنان ومضغ أقلام الرصاص، كل ذلك يُعتبر سموماً لأسناننا. وإليكم أسوأ تسعة أمور يمكن أن تضر بأسنانكم.

1- المقرمشات والوجبات الخفيفة

السكريات وعناصر الطاقة الموجودة في المقرمشات تتحول من بكتيريا سوداء إلى حمضيات، وهذه الحمضيات تصيب مينا الأسنان (وهي الطبقة الخارجية للسن) لمدة 10 دقائق، وقد تزيد عن ذلك إذا ما علقت بعض رقائق المقرمشات بين الأسنان.

وعلاوةً على ذلك، تقل كمية اللعاب المفروز عند قضم تلك الوجبات الخفيفة، عن الوجبات العادية؛ وهذا اللعاب من المفترض أنه يحمي الأسنان، فهو يحايد كمية الأحماض الموجودة في الفم، كما يحتوي على معادن مهمة للجسم.

2- الخمر

يحتوي النبيذ الأحمر على جزيئات صبغية وعفص (نبات)، وهذه المواد هي المسؤولة عن لون الأسنان، ويمكن أيضاً أن تغيّر لونها. كما أن الأحماض الموجودة في النبيذ الأحمر والأبيض تضر بمينا الأسنان.

3- فتح العبوات بالفم

عندما يحاول المرء فتح الزجاجات والعبوات بأسنانه، فإنه بذلك يعرض أسنانه للكسر، وكذلك يمكن للعض على القلم أن يضر بالأسنان.

4- وضع القرط أو الخلي

وضعُ الخلي والأقراط على اللسان أو غيره من تلك المعادن التي تتكون منها الأقراط في الفم يضر بالأسنان واللثة على حدٍّ سواء، وأسوأ ما في الأمر أنها قد تسبب فقدان الأسنان؛ لأن هذه الأقراط تعتبر موطناً للبكتيريا، وتزيد من احتمال الإصابة بالعدوى.

5- صرير الأسنان

كثيرون منا مصابون بما يُعرَف بـ"صرير الأسنان"، وهو أنهم يطبقون الأسنان بعضها على بعض أثناء نومهم ليلاً، ولذلك فإنهم غالباً ما يعانون من الصداع أثناء النهار. وهذه العملية يمكن أن تؤدي إلى الإضرار بصحة الأسنان.

6- عصائر الفواكه

تحتوي عصائر الفواكه على الفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة، لكنها تحتوي كذلك على مزيدٍ من السكريات.

فحصير البرتقال مثلاً يحتوي على 10 غرامات فقط من السكر، أي أقلّ من عصير الليمون الطبيعي، كما أن العصائر التي يشربها الرياضيون غالباً ما تحتوي على كمية كبيرة من السكر.

7- القهوة والتدخين

يعرّف كلُّ منا أن القهوة والسجائر يمكن أن يتسببا في اصفرار الأسنان، إلا أنّ منتجات التبغ والدخان يمكن أيضاً أن تكون لها أضرار أكبر.

إذ يكون الأشخاص المدخنون أكثر عُرضةً لخطر الإصابة بالتهاب اللثة، والنتيجة الحتمية لذلك هي سقوط الأسنان. وفضلاً عن ذلك كلّها، فإن التبغ يمكن أن يسبب سرطان الفم واللثة واللسان.

8- اضطرابات الغذاء

يمكن للنظام الغذائي المضطرب أن يؤثر بالسلب على جميع البدن، لا سيما الأسنان، وكذلك المصابون بالنهَم في أكل الطعام بشراهة، ويمكن لعملية الامتصاص المفرط للعناصر الغذائية أن تضر بالأسنان.

كما أن مرض النُّهام العصبي (البوليميا) يؤثر بالسلب على صحة الأسنان؛ لذا فإن بقايا القيء تحتوي على أحماض قوية تصيب مينا الأسنان مباشرة.

9- قنينة الأطفال

إنَّ القوارير الصغيرة المعبأة باللبن أو العصير التي نقدمها للرضع قبل النوم مباشرة تعتبر أمراً سيئاً ومضراً لأسنان الأطفال.



UAE71NEWS